اللغة
الصينية



幸福生活的途径

الوسائل المفيدة
للحياة السعيدة



谢赫阿布杜来哈曼・艾勒赛阿迪
翻译：艾布阿布杜拉・艾哈默德・穆士奎
الشيخ : عبد الرحمن السعدي (رحمه الله)
ترجمة : أبو عبد الله أحمد بن عبد الله الصيني

幸福生活的途径

الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

تأليف الشيخ: عبد الرحمن بن ناصر السعدي

المترجم: أبو عبد الله أحمد بن عبد الله الصيني

作者 谢赫阿布杜莱哈玛尼·艾勒赛阿迪

翻译 艾布阿布杜拉·艾哈默德·穆士奎

穆斯林华豪网站丛书

2007/1428 首次出版

“穆斯林华豪网站丛书”旨在宣传民族文化、提高穆斯林民族的全民文化素质，让穆斯林与非穆斯林了解和认识真正的伊斯兰，还原伊斯兰的真面目，它既不涉及教派之分，更不涉及政治。

如果你有任何问题、建议或校正，请寄于以下网站：

huahaona@gmail.com

目录

奉普慈特慈的真主之名

前言

一切赞颂，全归真主，他拥有一切的赞颂，我作证：除独一无二的真主外，绝无应受崇拜的主；我又作证：穆罕默德是真主的仆人和使者；愿清高伟大的真主赐福他和他的家属，众圣门弟子。

的确，内心的平静、安宁和愉快，能消除一切忧愁和悲伤，它是每个人的目的，以此获得美满的生活，无限的欢乐和喜悦。这些信仰因素、自然因素和行为因素，只有信士才能完善之。至于其他的人，如果他们获得某方面，某个因素，他们的理智都会与之斗争，使他们会失去其它几个方面——最有意义、最肯定、最完善状况和结局。我将在这篇文章中提到我所获得这些伟大目标的途径，它是人人为之奋斗的目标。谁获得了其中的大部分，他就会生活的舒适和美满；谁失败地没有获得丝毫，他将生活在不幸和悲哀之中；谁获得了这两种之间的，根据他所获得的援助而定。真主是使人成功的援助者，是帮助一切善行、消除所有罪恶的主。

幸福生活的途径

信仰与善功

1–其最重大、最基本的条件就是信仰和善功。伟大的真主说：

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل آية: (٩٧)]

【凡行善的男女信士，我誓必要使他们过一种美满的生活，我誓必要以他们所行的最大善功报酬他们。】[1]

清高的真主告诉并许约：谁集信仰和善功于一身，他在今世就可以享受美满幸福的生活，并在今后两世获得优美的报酬。

这种条件是一目了然的，他们正确地信仰真主，其结果就是行善，改善心灵、品德和今后两世的生活，伴随着他们的各种基础和根源，他们在其中享有各种欢乐、喜悦的因素，能泰然处之各种不安、忧愁和悲伤的因素。

[1] 《蜜蜂章》第 97 节

他们因为接受和感谢它运用这些有益的因素，而获得友爱和幸福美满的生活，他们运用这一方面生活时，会感到喜欢并渴望它的永存和吉庆，希望获得感谢的报酬，伟大的事业因这些欢乐果实的福利和吉祥而优胜。

由于他们尽力抵抗、缩小和忍耐所遇到的、与自己毫无关系的各种讨厌、伤害、忧愁和悲伤的事情，因此，他们能有效的抵抗、经受得其考验和能力妥善处理各种可憎的事情，从忍耐和坚信中获得回赐和报酬。高尚的事情能消除可憎的行为，取而代之是快乐和美好的愿望，渴望真主的恩典和报酬，犹如主的使者（愿主赐福之，并使其平安）在正确的《圣训》对此所说的那样，他说："信士真了不起，他的一切都是善功，也只有信士才能做到这一切：当他获得恩惠的时候，他感谢真主，那对于他是一种恩惠；当他遇到灾难时，他坚忍不移，那对于他也是一种恩惠。"[①]

主的使者（愿主赐福之，并使其平安）告知：信士所有的工作都能获得重复加倍的赢利、幸福，无论他遇到的是欢乐还是忧伤。

[①]《穆斯林圣训集》

因此，你会发现有两件事情代表着幸福和灾难，人们在接受这两件事情时有着非常大的差异，那是根据这两件事情在信仰和善功中的差别而异。

这个当他遇到幸福和灾难的时候具备两种属性，就如前面我们所提到的——感谢和坚忍，它会给人们带来欢乐和喜悦，消除不安、忧愁、悲伤、心胸狭窄和不幸的生活，完善他在今世中美满的生活。

另一个当他遇到的是喜欢有害的、忘恩负义的和犯罪的事情，他接受这些道德败坏的事情，就像牲畜贪婪的那样。其时，他的内心并不快乐，他的内心因为许多方面而不能集中，分散于害怕失去自己所喜爱的，通常是过多的害怕生活中所遇到的各种偶发事件；另一方面是永不满足、贪得无厌，也许他能获得，也许他得不到，即使真主规定他得到了，从前面所提到的几个方面他还是不安，他因忧虑、烦躁、害怕和坐卧不安而遭到厄运，不需要询问他不幸的生活中发生了什么，因为害怕不安，各种思想和精神的病症也许达到了最恶劣的状况、最骇人听闻的烦恼中了，因为他不希望报酬，更没有忍耐，他希望忘记，使其容易。

这所有的都是考场，例如在这个例子的某个人：当你思考他在人们中间的状况时，你会发现遵循自己信仰宗旨的信士与其他的人之间存在着特别大的差异，伊斯兰鼓励人们满足于真主的给养，满足于他赐予人类的各种恩典。

当信士遭到每个人都可能遭遇的病症或贫穷等等偶发事件时，他会因为自己的信仰而满足和喜爱真主的分配，你会发现他喜爱真主的定然，他不会强求真主没有为他规定的事情，在生活上他会观看不如自己的人，而不会攀比比自己高的人，如果他没有满足，但是他的愉快、欢乐和安闲胜过那个渴望获得今世中一切的人。同样，你在没有履行信仰要求的人跟前不会发现这些，当他遭受一点贫穷或失去部分要求尘世意愿时，你会发现他极度的困苦和悲伤。

另一个例子：当发生使人害怕的因素和烦恼的时候，你会发现正确的信仰能使内心坚定，心平气和，根据他思想和言行的能力，能够胜任地安排和处理这个突如其来的事件，培养自己安心于这种痛苦的烦恼。这些状况都能使人安然，内心安定。

同样，你会看见没有信仰的人恰恰与此相反，

无论发生什么可怕的事情时，他都会烦躁不安，精神高度紧张，思想不集中，担心和恐惧驻进他的心灵，外在的恐惧和内心无法表达的不安聚于一身。这种人，即使他们没有一些需要反复锻炼的自然因素，他的能力也会土崩瓦解，精神高度紧张。那是因为他失去了担待忍耐的信仰，特别是在忧伤、烦恼的时候。

善人与恶人，信士与非信士，都具备后天性的勇敢，都具有背叛和轻视的天性。但是信士以其信仰的力量、坚忍、托靠真主、依赖真主和真诚相信真主的报酬等等事情，增加他的勇敢，减轻畏惧，淡化各种灾难，就像伟大的真主说：

﴿ وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِن تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾ [النساء آية:(١٠٤)]

【如果你们感到痛苦，那么，他们确是象你们一样感到痛苦的；你们希望从真主那里获得他们所不能希望的报酬。】[①]

他们得到来自于真主的援助，使背叛四分五裂。清高真主说：

① 《妇女章》第104节

﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا
إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [الأنفال آية: (٤٦)]

【你们应当坚忍，真主确是同坚忍者同在的。】①

① 《战利品章》第46节

善待众生

2-消除忧愁、苦恼和不安的方法有：以着各种言行善待众生。真主根据各种善行，所有的福利事业和正义的程度以此消除善人与恶人的忧愁和不安。但是信士从中能获得最完美的份额，因为他的正义是由忠诚地为真主而发生、渴望获得真主的报酬而优胜，他为了获得真主的恩典而努力行善，真主使他容易，是因为他的忠诚和目的，真主会消除他的灾难。伟大的真主说：

﴿لاَ خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلاَّ مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلاَحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتَغَاء مَرْضَاتِ اللّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْراً عَظِيماً﴾

[النساء آية:(١١٤)]

【他们的秘密谈话，大半是无益的；劝人施舍，或劝人行善、或劝人和解者（秘密的谈话）除外。谁为真主的喜悦而作此事，我要赏赐谁重大的报酬。】[1]

清高的真主说明了这所有的事情，只要目的是为了真主那都是善事可以带来福利，消除伤害。对

[1]《妇女章》第 114 节

于虔诚敬意的信士，真主会赐予他丰厚的报酬。在这丰厚的报酬中有：消除他的忧愁、不安和烦恼等等。

致力于有意的工作和知识

3-在消除由于精神高度紧张而发生的不安和由于一些烦恼而导致的心神不安的条件有：从事于某种善事或某种有意义的知识，它会让内心淡忘使其心神不安的事情，也许由于某种因素使他忘记忧愁和不安，使他心情舒畅，精神焕发，这种因素也是信士与非信士共同具有的。但是信士因为自己的信仰、忠诚、坚信致力于这种他所学习或教授的知识、力行的善功而超群出众；如果那是一种功修，他就能获得功修的报酬；如果是今世的事务或习俗，那他就善良的举意，借此顺从真主，因此，可以避免忧愁、烦恼和不安。有不少人感到不安和伴随着忧愁，而导致各种病症的发生，而这种行为成为他最有效的疗药（忘记使其不安和忧愁的因素，致力于履行各种使命）。

他所从事的工作应该是内心喜爱的，这最能使他获得有益的目的。真主最知道。

重视当天的工作，不对未来忧心忡忡

4-在消除不安和忧愁的因素中有：聚精会神地注重当天的工作，不对未来的时光忧心忡忡，也不对过去的光阴懊悔万千，因此，先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其平安）曾祈求真主保护他远离忧愁和烦恼。对过去的光阴懊悔万千并不能改变它丝毫，忧愁是导致对未来感到恐惧的因素，人们应该注重当天的工作，竭尽全力地改善自己的每一天，每一秒。如果他聚精会神干这项工作，那就会完善各种工作，以此消除自己的忧愁和烦恼。先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其平安）当他祈求时或当他教导自己的民众祈祷时，在祈求真主的援助和渴望真主恩典的同时，他鼓励人们竭尽全力地实现自己所祈祷的，祈祷与工作是相对应的。仆人努力地做有益于今后两世的工作，并向自己的养主祈求成功和援助。犹如穆圣（愿主赐福之，并使其平安）曾说：**“你当致力于对自己有益的事情，并求真主襄助，你不要碌碌无为；如果你遇到不幸时，你不要说：‘假如我曾经这样做了，它就会如此这般。’但是你当说：‘这是真主的定然，真主随心所欲。’**

因为‘假如’一词确为恶魔打开了大门。”[1]艾布呼莱赖（愿主喜悦他）的传述。主的使者（愿主赐福之，并使其平安）命令人们：无论在任何情况下都当喜爱有意义的事情，并且向真主祈求援助，与此同时，不要害怕自己无能为力，一切全凭真主的前定和定然。

所有的事情都被分为两种：一种是仆人有能力获得，或者是消除，或者是减轻的，这需要仆人竭尽全力，并且求助于他的养主来完成。第二种是仆人没有能力得到的，仆人对其心平气和、喜悦和服从，毋庸置疑，以这个为基础是获得愉快、消除忧愁和烦恼的因素。

[1]《穆斯林圣训集》

多多地记念真主

5-开拓心胸、使人安心最大的因素就是多多地记念真主。记念真主对于开拓心胸和使人心安，消除忧愁和烦恼有着奇迹般的影响。清高的真主说：

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد آية: (٢٨)]

【真的，一切心境因记忆真主而安静。】[1]当仆人渴望获得真主的报酬和赏赐时，记念真主特别是对于获得自己所寻求的有着巨大的影响。

[1]《雷霆章》第28节

宣扬真主的恩惠

6-宣扬真主明显和隐藏的恩惠也是如此。的确，认识并宣扬真主的恩惠，真主会以此消除忧愁和烦恼。在仆人拥有最高的地位时，鼓励他感谢真主，甚至于仆人在贫穷或生病或其它的考验之中也当鼓感谢真主。如果用真主赐予他数不胜数的恩惠与他所遭受的考验比较，他所遭受的考验无法与真主赐予的恩惠对比。

当真主以着各种灾难考验仆人时，仆人在其中完成坚忍、喜悦和服从的职责，考验就会变得容易、减轻，困难也就变得微不足道。仆人希望真主的报酬和赏赐，以着履行坚忍、喜悦和服从的职责崇拜真主，放弃艰苦的事情就会变得甘甜，忘记它就会苦尽甘来。

观看比自己生活水平低的人

7-对于这方面最有意义的事情还有：遵循先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其平安）在正确的《圣训》对此的教导。当时他说：**“你们当看比你们低的人，不要观看比你们高的人，这样更能使你们满足于真主对你们的恩典。”**[1]如果仆人把这个重要的观点放在自己的面前，他就会发现自己在健康和给养方面胜过许许多多的人；无论何时，如果他能达到这种程度，那么就能消除他的不安、忧愁和烦恼，增加愉快，喜爱真主赐予他于优越他人的恩典。

每当仆人仔细地思考真主赐予他的各种明显和隐藏的、信仰和世俗方面的恩典时，他就会看见他的养主确已赐予了自己许多恩惠，为他消除了各式各样灾难，毋庸置疑，这样就会消除他的各种忧愁和烦恼，带来愉快和欢心。

---

[1]《布哈里圣训集》和《穆斯林圣训集》

忘记不幸，消除忧愁的因素

8-带来愉快、消除忧愁和烦恼的因素还有：致力于消除各种导致烦恼和忧愁的因素，努力获得各种带来愉快的媒介，那就是尽力为忘记过去不愉快的事情，清楚地认识到把自己的思维用到回忆过去不愉快的事情，是无效、无意义的行为，属于愚蠢的行为，努力奋斗消除内心对过去不愉快事情的思考，同样努力奋斗消除内心对将来的不安，消除对将来生活幻想的贫穷和担心等等。

他当知道未来的事情都是未知数，将来发生的是幸福还是灾难，是希望还是痛苦都不得而知，它是由伟大的、明哲的真主亲手掌管，仆人并不能更改丝毫，他只能致力于获得幸福和消除灾难的工作。仆人知道如果把自己的思想用到将来的未知数会感到不安，他应当依赖于自己的养主来改善，并坚信真主会为自己改善一切。如果他这样做了，他的心就会得到安宁，所有的事情都会得到改善，所有的忧愁和烦恼也随之消除。

祈求改善教门和今后两世的生活

9-在最有益的因素中：使用先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其平安）曾经祈祷的祷词看未来。穆圣（愿主赐福之，并使其平安）曾说："求您改善我的今世吧！它是我生活的领域；求您改善我的后世吧！那是我最终的归宿；求您使我活着增加善功吧！求您使我的死亡为摆脱罪恶吧！"①

同样，穆圣（愿主赐福之，并使其平安）还曾说："主啊！我渴望您的慈悯，求您不要把我委托给自身，即使是眨眼的时刻，求您改善我所有的事情吧！除您之外，绝无真正因受崇拜的主。"②

如果仆人虔诚敬意的时时提念这个能改善自己教门和世俗未来事务的祷词，并努力实现之，那么真主就会为他实现他的祈祷、希望和工作，把他的忧愁转变为喜悦和欢心。

① 《穆斯林圣训集》

② 《艾布达吾德圣训集》

以更坏的估计来减轻不幸

10-在消除忧愁和烦恼最有益的因素中：当仆人遭到各种不幸时，他应当以着可能比此更坏的估计来减轻它，以此锻炼自己。如果他这样做了，让他尽可能地放轻松，以着这种锻炼、这种有意义的努力，他所有的忧愁和烦恼也随之失去。换句话说：努力可以带来各种幸福，顺利地消除对仆人的各种伤害。

当解决了各种担心、厌烦和贫穷的因素，没有他不喜爱的事情，让他以着心平气和、培养自身的方式去谨防它，不然，他应当竭尽全力地警惕这一切，锻炼自己能够承担各种不幸，减轻和消除更严重的灾难。尤其是当他根据自己的能力使自身忙于保卫免遭各种不幸的时候，他在锻炼自己的同时，致力于有意义的事情，消除对各种灾难的忧虑，努力奋斗，更新能力，抵抗各种灾难，与此同时，依赖并坚信真主。毋庸置疑，对于这些事情在获得喜悦和心胸开朗方面，有着重大的意义，同时仆人还希望获得真主的报酬和赏赐，无论是迅速的话是缓慢的。这是经验之谈，是许许多多人试验的结晶。

内心的力量，勿烦躁不安和不幻想

11-对于精神病最有效的治疗，同时也是对身体的疗法：内心的力量，以及不为导致罪恶的思想和受到幻想的影响而烦躁不安。因为人一旦顺服了幻觉，他的心就会受到各种影响——恐惧和病症等等。

恼怒和烦乱属于使人痛苦的因素，谁猜测会发生灾难和失去所爱，他就会遭到各种忧愁、烦恼、心灵和身体方面的疾病，以及影响及其恶劣的精神崩溃症，人们确已见到很多这方面的伤害。

托靠和依赖真主

12-内心依赖真主、托靠真主，不向幻想妥协，任何罪恶的幻觉都不能控制他。坚信真主，渴望真主的恩典，那所有的忧愁和烦恼都不能侵犯他，各种身体和心灵的疾病也会随之消失，内心可以获得各种无法描述的力量、开朗和愉快。有多少医院住满了犯有罪恶幻想的病人，这种事情又影响了多少坚定的心灵，更何况是心灵软弱的人呢？又有多少人犯有痴呆症，康复来自于真主，他援助那些为了获得加强有益于内心因素而努力的人，消除他的不安。清高的真主说：

﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق آية: (٣)]

【谁信托真主，他将使谁满足。】[1]即：真主使他满足于所有他重视的教门和世俗方面的事情。

托靠真主使内心的坚定，任何幻觉都不会影响他，任何事件都不会使他焦虑不安，因为他知道那是内心软弱的标志——毫不实际的沮丧和不安，与此同时，他知道真主负责所有托靠真主者的事务，他坚信真主，相信真主的许约，那么，他的忧愁和

[1]《离婚章》第3节

烦恼也随之消失，困难变为容易，忧伤变成愉快，害怕变为平静。我们向清高的真主祈求宽恕，恩赐我们坚定的心灵和完美的托靠，真主负责托靠者所有的幸福，消除他的一切灾难和伤害。

用正义与伤害对比

13-在先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其平安）的言词中提到："男信士不要恼怒女信士，如果他不喜爱她的某一品性，那么，他会喜爱她的另一品性。"①

我们从中可以获得两大益处：

第一：指导人们与妻子、亲戚、朋友和工人之间的交往，每个人之间都有一种联系，你应该培养自己，每个人都会有缺陷、不足和可憎的事情，如果你发现了它，你应当用它与你应尽的职责对比，或者你应当加强联系和保持友爱，记起对个人和集体的利益与宗旨，原谅不愉快的行为，重视美德，保持交往和联系，你就会获得完美的喜悦。

第二：消除忧愁和烦恼，留下真诚，持之以恒地履行各种主命和嘉行的职责，从而获得双重的休息。谁没有遵循先知穆罕默德（愿主赐福之，并使其平安）的这个教导，那么他就会颠倒是非，倾向卑鄙的行为，无视美德，他一定会忧愁不安，他

① 《穆斯林圣训集》

一定会被困扰在自己与自己的喜爱者之间，失去许多每个人都应应尽的职责。

许多有崇高理想的人，他们在各种灾难和忧愁面前能够坚忍和镇静的锻炼自己，但是在微不足道的小事面前却感不安，真诚被困扰，这是因为他们注重在大事跟前培养自己，而放弃小的事情，从而使他们自身受到伤害，影响了他们的休息，明智者培养自身适应所有的大、小事情，并且祈求真主援助，绝不会把自身委托给自己，即使一刻也罢！这时所有的大小事情对他都是简单易行的，剩下的是内心安静、舒适。

14-理智者知道自己在今世中真正幸福、平安的生活是非常短暂的，他不应该把有限的生命浪费到忧虑之中，因为那样有违正确的生活方式，他把有限的生命多数用到忧虑和烦恼之中，这在善人与恶人之间是没有区别的。但是信士能够实现这个丰富份额，有益的福分，无论是现在还是将来。

用享受的恩典与灾难对比

15-当他遭受灾难或担心时，他也应当以他所获得的教门和世俗方面的恩惠与他所遭受的灾难相互比较，在比较的时候，他会明白自己享受着许许多多的恩典，所遭到的灾难微不足道。

同样,他也可以以害怕发生对自己有伤害的事情与他享受的各种平安对比，不要放弃任何一个极小的可能性，应掌握许多强有力的忍耐力，以此消除他的忧虑与不安，尽最大能力承受可能会遇到的事情，他应当培养自己处理各种事情的能力，如果发生了，尽力消除没有发生的，消除或减弱已经发生的。

16-在有意义的事情中：你应当知道别人对你的伤害，尤其是恶言恶语，它不能伤害你，但却能伤害他们，除非是你的内心注重它，允许它控制你的感官，如果是那样的话，它能伤害你，就像能伤害他们一样。如果你没有为它留下希望，它就不能伤害你丝毫。

17-你应当知道：你的生活跟随着你的思想，如果思想为你带回的是有益于你的教门或今世的

生活，那么，你的生活就是幸福美满的；否则，事情的结局是与此相反。

只求来自于真主的报酬

18–在消除忧愁最有意的事情中：你当寻求来自于真主的报酬，如果你善待你应该善待的人，或善待没有义务必须要善待的人，那么，你当知道：这是你与真主的交往。你不要希望受恩者的感谢，就像真主在叙述他真正仆人的特征时说：

﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لاَ نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلاَ شُكُوراً﴾ [الإنسان آية:(٩)]

【（他们说）我们只为爱戴真主而赈济你们，我们不望你们的报酬和感谢。】[1]

这种被证实在与妻室子女的交往之中，以及你与他们间紧密的联系，你何时培养自身停止对他们的伤害，你确已何时得到了休息。

休息需要遵循美德，并根据个人能力履行它，不要为了获得它而责成自己力所不及的，导致你不安，当你走在蜿蜒曲折的道路时，这是哲理，你当化忧愁为力量，以此增加真诚的美味，消除忧伤。

19–把一切有意义的事情放在自己的面前，努力实现它，不要回顾有伤害的事情，以免由于迷恋

[1]《人章》第 9 节

它而带来各种忧伤和烦恼的因素，你当借助休息和聚精会神完成重要的工作。

努力完成工作，致力于未来

20-在有意义的事情中：不懈地努力完成当时的工作，然后专心从事于未来的工作，因为如果你没有完成当时的工作，将来的工作都会堆压在你的身上，随后所有的工作都会聚在一起，你当加紧安排它，如果你按时完成了所有的工作，你可以以着强有力的思想和能力面对未来的工作。

21-你应当选择最重要的、最有意义的工作先做。因为最重要的工作可以区别你自身所倾向的和你特别渴望的，与其相反的就是让你产生厌倦、萎靡和忧愁的，你当以正确的思想和商讨来处理，你当认真学习你想学习的知识，来实现利益，你当决心托靠真主，的确，真主喜爱托靠他的人。

一切赞颂全归真主，愿真主赐福我们的领袖穆罕默德和他的家人，以及众圣门弟子。

2005年——1425年

艾布阿布杜拉·艾哈默德

译于光辉的麦地那